

# 3月給食献立予定表

2026年 3月

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ゆかりおにぎり	○		米	ゆかり	645 kcal
	豚わかめうどん		出し昆布,かつお節, 豚肉,かまぼこ,わかめ	うどん	たまねぎ,しいたけ,にんじん, 根深ねぎ	24.1 g
	ちくわとお芋の磯辺揚げ		焼きちくわ,青海苔粉	さつまいも,いりごま白, 小麦粉,なたね油		
3火	セルフフルーツサンド	○		背割りコッペパン, クリーム,上白糖	みかん,黄桃,パインアップル	741 kcal
	肉団子と野菜のスープ		肉だんご		たまねぎ,にんじん,はくさい, しめじ	24.0 g
	グリーンサラダ		鶏肉		きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	
	ひなあられ			ひなあられ		
4水	カツ丼	○	ローストンカツ,卵	米,油,三温糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	757 kcal
	大根のかぼす和え			三温糖,すりごま白	だいこん,きゅうり,にんじん, かぼす果汁	29.2 g
	だしのきいた根菜の味噌汁		出し昆布,かつお節,油揚げ, 味噌	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう, れんこん,はくさい	
5木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,三温糖		687 kcal
	元気もりもり ほうれん草スープ		ベーコン		ほうれん草,たまねぎ,にんじん, きくらげ,えのきたけ,コーン	26.1 g
	チャプチェ		豚肉	サラダ油,春雨,三温糖, すりごま白,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん, しいたけ,青ピーマン	
6金	ごはん	○		米		694 kcal
	ぶりの照り焼き		ブリ切身	三温糖,でん粉		29.4 g
	小松菜のごま和え			三温糖,いりごま白, すりごま白	もやし,小松菜,にんじん	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
9月	ごはん	○		米		738 kcal
	大分和牛すき焼き風		牛肉,焼き豆腐	サラダ油,こんにゃく, 三温糖	にんじん,だいこん,えのきたけ, 根深ねぎ,はくさい	34.0 g
	花麩入り澄まし汁		出し昆布,かつお節, かまぼこ,わかめ	花麩	にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	手作りいちごゼリー			上白糖	いちご	
10火	卒業式					
11水	ごはん	○		米		687 kcal
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮			25.6 g
	切干の炒め煮		油揚げ,ひじき	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん, いんげん	
	根菜のごま味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	さといも,ねりごま, すりごま白	にんじん,だいこん,ごぼう, 小松菜	
12木	ミルクパン	○		ミルクパン		703 kcal
	白身魚のコーンフ레이크焼		たら切身,クラスメイト	マヨネーズ,パン粉, コーンフ레이크		30.9 g
	ほうれん草のチーズ和え		チーズ,かつお節		ほうれん草,にんじん,コーン	
	コーンスープ		牛乳	サラダ油,じゃがいも, バター	たまねぎ,にんじん,コーン, クリームコーン,えだまめ	
13金	ルウから手作りポークカレー	○	豚肉	米,薄力粉,サラダ油, バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが, グリーンピース	774 kcal
	福神和え				だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,福神漬け	26.4 g
				ムース		
16月	花ちらし寿司	○	鶏挽肉,卵	米,上白糖,三温糖	しいたけ,にんじん	742 kcal
	鶏天		鶏むね	小麦粉,なたね油		32.7 g
	かき玉汁		出し昆布,かつお節,卵	でん粉	にんじん,しいたけ,えのきたけ, ねぎ	
	祝大福			祝大福		

●学校給食が最後となる高等部3年生にリクエストメニューのアンケートをとりました。

★トリニータ丼★とんかつ★かつ丼★ラーメン★とりめし★うどん★さば

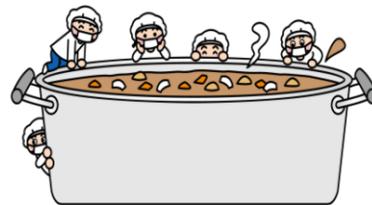
★あげパン★チキン南蛮★ステーキなどたくさん給食のメニューをリクエストしてくれました。

2月27日のトリニータ丼からリクエスト給食が始まりました。3月もお楽しみに!

●リクエストのほかに食べてもらいたい食材の魚料理や・旬の野菜なども入れていきます。



# 3月 給食たより



中庭の梅の花も咲き、春を感じられるようになりました。3学期の給食もあとわずかとなりました。1年の締めくくりです。みんなが元気に過ごせるようにおいしい笑顔あふれる給食を最後まで作りたいと思います。

毎日、ランチルームの中学部のみんなは、とても元気よく挨拶をして、もりもり給食を食べてくれました。高等部は、おかげが入った食缶、重たい食器を協力して運んでいく姿は頼もしく感じていました。小学部は元気な挨拶とともに、台車を先生と一緒に運んでくれます。調理員さんの盛り付けの様子に興味深々でした。1年を通して各クラスの給食の残食量を計量してきました。小学部もも・うめは、3学期の残食が、ぐっと減り少しずつ食べられるものも増えたと聞いています。さくらは、1年間ずっと残食0でした。中学部は配膳の際、自分の食べられる量を伝えることなどができました。お代わりもどれか一つを考えて手を挙げていましたね。みんなが協力してよく食べていました。高等部は肉の日はもちろん完食、魚料理も和風洋風どちらもよく食べてくれていたのが印象的でした。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

## ご卒業おめでとうございます

卒業を迎えるみなさんへ

給食を毎日楽しみにしてくれたこと「おいしかったです」や「こんな給食が食べたいな」とリクエストしてくれたことなどが私たち給食室の大きな励みになっていました。高等部3年生は最後の給食です。残り少ない給食の時間を楽しんでください。さくら6年生、中学部3年生は4月からの給食を楽しみにしててください。これから先、楽しむこともあれば頑張らなければいけないこともあります。そんな時は、しっかり食べて元気な体で乗り越えてください。皆さんの未来が笑顔と幸せであふれるように給食室一同、心から応援しています。

